



# 青年期プログラム



	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
AM				武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジム	
PM				音楽療法	たまこく 調査隊	
					ナイトケア	
日	5	6	7	8	9	10
AM	さつまいも 茶巾絞り	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジム	
PM	ウォーキング	ウォーキング	茶道	全体会議 <small>防災 訓練</small>	しゃべり場	
					ナイトケア	
日	12	13	14	15	16	17
AM	マインド フルネス	脳トレ	認知行動療法	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジム	
PM	カレンダー 作り	ウォーキング	美術	音楽療法	メンバー企画	
					ナイトケア	
日	19	20	21	22	23	24
AM	栄養& 簡単クッキング	脳トレ	SST	武蔵国分寺公園 ボランティア	<b>勤労感謝 の日</b>	土曜 DC
PM	ウォーキング	ウォーキング	秋を たのしむ	公園で スポーツ!		
日	26	27	28	29	30	
AM	マインド フルネス	脳トレ	認知行動療法	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ フレイジム	
PM	折り紙 クラフト	ウォーキング	美術	木の実の インテリア	アロマ セラピー	
					ナイトケア	

- \* 網掛けの枠は、生活充実プログラムと合同プログラムです
- \* 天候等により、プログラムが変更となる場合があります
- \* ナイトケアは、16時～20時になります(15:30より来所可)

